



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	A.F.V.C		
Fecha del plan	18 marzo 2022	N°. de sesión	8
Objetivo general	Fortalecer sentimientos de valía personal debido a abandono y duelo por figura paterna en una adolescente de 15 años.		
Objetivo de la sesión:	Concientizar de todas las cualidades que posee; podrán auto valorarse, reconocer sus características positivas y expresarlas de forma adecuada.		
Áreas a trabajar:	Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que la paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.		
	Retroalimentación acerca del diario de las emociones.		
	Retroalimentación de la sesión pasada.		
	Autovaloración: valorar la forma de pensar de nosotros mismos, de la forma de actuar y de sentir para lograr ver claramente todo lo que pueda afectar los sentimientos y las acciones que sean interesantes, enriquecedores, si hacen sentir bien o mal y si se pueden llevar a crecer y poder entender.		
	Examen del estado mental: evalúa las diversas variables del funcionamiento y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o		

	percepción insólita o extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición
Actividades de intervención	Materiales y recursos
<p>Bienvenida (5 min): Se recibirá a la paciente en la plataforma Zoom, en donde en donde la terapeuta empezará a preguntarle a la paciente de su día, del colegio, entre otras preguntas y harán comentarios, con el fin de eliminar sentimientos de nerviosismos e inseguridades.</p> <p>Actividades (50 min): Antes de empezar con las actividades de intervención se realizará una respiración.</p> <p>Respiración del cuadrilátero: Esta actividad consiste en que la terapeuta le pedirá a la paciente que se siente con su espalda apoyada en una silla cómoda y sus pies sobre el piso. Luego, se le dirá el paso a paso de la respiración guiada.</p> <p>Deberá de cerrar los ojos, inhalando a través de su nariz mientras la terapeuta cuenta hasta cuatro lentamente. Luego, deberá de aguantar su respiración mientras la terapeuta va contando lentamente hasta cuatro. Después deberá de exhalar lentamente durante cuatro segundos. Por último, se repetirá tres veces.</p> <p>“Anuncio publicitario de uno mismo”: En esta actividad la paciente primero hará una lista de 5 cualidades de su persona (física, carácter, mental, habilidades, destrezas) y 5 logros positivos que ha podido alcanzar. Si le dará una guía de ejemplos de cualidades positivas. Cuando haya terminado la lista tendrá que pegar su foto en medio de una hoja y poner cualidades positivas de sí mismo. A manera que se anuncie a sí mismo para venderse a sí misma a los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Medidor emocional • Foto • Periódico • Marcadores • Tijeras • Goma • Hojas en blanco.

<p>Al terminar su anuncio, la paciente presentará su propio anuncio publicitario y hablar de sí misma. Al finalizar la actividad, se realizará un retroalimentación del tema.</p> <p>Retroalimentación acerca del diario de las emociones: Este tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también como esas emociones la ayudan o la traicionan.</p> <p>Cierre y despedida: Se cerrará la sesión con la paciente, con comentarios positivos del comportamiento que presentó dentro de clínica, se le expresará al paciente el deseo de volver a tener una sesión nuevamente. Cualquier duda o temor que se perciba por la terapeuta, será comentado de una forma que el paciente no se sienta amenazado sino transmitiendo confianza. Por último, la terapeuta dará por concluida la sesión y se despedirá de la paciente.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Se le pedirá a la paciente que pinte la mándala como ella quiera con el objetivo que ella pueda focalisarse en una sola cosa a la vez y restaurar la tranquilidad para que pueda conseguir un estado de relajación. A su vez, fortaleciendo su creatividad.</p> <p>Los mandalas son muy utilizados para la meditación, mediante el dibujo o la observación, el proceso de observación consiste en elegir un mandala ya hecha, sentarse en un lugar cómodo y acompañar la respiración, logrando un estado de bienestar y relajación mediante la observación continua de la figura, focalizando toda la atención.</p> <p>Cabe mencionar que se le enviará dicho material por correo electrónico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mándala • crayones



Área de evaluación

Durante esta sesión ya no se aplicará ninguna prueba.

Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que el paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.

Retroalimentación acerca del diario de las emociones: Tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también como esas emociones la ayudan o la traicionan.

Autovaloración: Ser capaz de trabajar la capacidad interna para valorar la forma de pensar de nosotros mismos, de la forma de actuar y de sentir para lograr ver claramente todo lo que pueda afectar los sentimientos y las acciones que sean interesantes, enriquecedores, si hacen sentir bien o mal y si se pueden llevar a crecer y poder entender. A su vez, es el juicio positivo o negativo de cada uno de los rasgos que conforma a cada ser humano.

Así mismo, durante la sesión se estará evaluando el examen del estado mental, cuyo fin es poder observar las diversas variables del funcionamiento cognitivo y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.

Firma / Sello de asesora: _____